LIMA, LUNES 27 DE ENERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21279 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo
S/ 1.20

HOY GRATIS

Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

ALIMENTOS QUE CURAN



ORDENA SANCIONES ECONÓMICAS CONTRA COLOMBIA POR NEGARSE A RECIBIR A MIGRANTES ILEGALES

TRUMP SACA EL LÁTIGO

INTERNACIONAL pág. 7

- **TAMBIÉN REVOCARÁ VISAS** A FUNCIONARIOS Y ALIADOS DEL PRESIDENTE GUSTAVO PETRO
- **"SON SOLO EL COMIENZO"**, PRECISA EL MENSAJE DIRIGIDO AL GOBERNANTE COMUNISTA



CRACK pág. 13

CEPPELINI ILUSIONA A ALIANZA

Hinchas conformes con desempeño del volante uruguayo



CAMBIO DE DÓLAR	CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.72	Compra: S/3.85
Venta: S/3.74	Venta: S/3.93

Explotaban a mujeres en local de Los Olivos

AGARRAN A TRES DEL "TREN DE ARAGUA"



IMPACTO pág. 3

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el cardenal Juan Cipriani es inocente de la acusación hecha en 1983 de abuso contra un menor?

NO 66% | SÍ 34%

Responda en www.ojo.pe

¿Cree que, para evitar sanciones, Perú aceptará que Donald Trump expulse a los peruanos que quiera?

X TWITTER

ALEJANDRO MUÑANTE
Congresista
@AlejoMunante

"(...) lo de (el sancionado por una denuncia de pederastia cardenal Juan) Cipriani ya fue desmentido (El Vaticano dice que no, según El País), con hechos y no solo palabras. Jamás le perdonarán que fue uno de los principales impulsores de la Marcha por la Vida y un acérrimo defensor de la familia. Síganlo sufriendo".

LA CRUDA REALIDAD

EL TRÁFICO DE TIERRAS

Ya no es novedad hablar de extorsiones, sicariato y asaltos a mano armada a cualquier hora y en cualquier lugar. La ciudadanía está a merced del hampa con zonas tomadas por la delincuencia, como ocurre desde hace tiempo en Trujillo, por ejemplo. Lima no es la excepción. A estos delitos se suma el tráfico de tierras por parte de bandas delincuenciales que toman posesión de arenales y cerros, como ocurre en las zonas altas de Comas, Carabayllo y San Juan de Lurigancho, entre otros distritos. Aprovechando el abandono del Estado, han lotizado los espacios, como OJO pudo constatar en la zona alta de Belaúnde, en Comas, límite con San Juan de Lurigancho. Han usado maquinaria pesada para abrir vías de acceso, incluso, revelando así que estas mafias mueven mucho dinero. Claro, porque después lo recuperan todo y con ingentes ganancias extorsionado a quienes caen en sus redes por un pequeño lote donde vivir. ¿Dónde está el Gobierno?



EXPERTO ASEGURA QUE PROBLEMA ES EL MININTER, NO LEYES

"GOBIERNO HA CLAUDICADO EN LUCHA CONTRA CRIMINALIDAD"

"El Gobierno está claudicando en su principal función que es luchar contra la criminalidad", aseveró el penalista Andy Carrión, al señalar que desvirtúa el foco de la verdadera problemática de inseguridad, al centrarse en anuncios de normas contra el crimen organizado. La solución "no está en cancha del Congreso, está en el Mininter (Ministerio del Interior)", ya que nuevos tipos penales o modificar los existentes no soluciona el problema de la criminalidad, declaró a Panamericana.

OTORGAN 30 MESES MÁS A FISCALÍA EN CASO "DINÁMICOS"

Investigación fiscal a Cerrón es ampliada

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El Poder Judicial amplió por 30 meses el plazo de la investigación fiscal que por el caso "Los Dinámicos del Centro" se sigue al prófugo líder de Perú Libre, Vladimir Cerrón; a su hermano, el congresista Waldemar Cerrón; y a otros 80 inculpados.

Al respecto, el titular del Sétimo Juzgado de Investigación Preparatoria Nacional, Jorge Chávez Tamariz, acogió "en parte" el pedido del Cuarto Despacho de la Fiscalía Supraprovincial Corporativa Especializada en Delitos de Corrupción de Funcionarios, al ampliar el plazo por 30 meses y no por los 36 meses solicitados.

FINAL. "El plazo razonable para la judicatura solo debe estar limitado a 30 meses para que se concluyan con las actuaciones necesarias para emisión del pronunciamiento final de la decisión", indicó.

Se requirió la prórroga a fin de realizar la ejecución de diligencias de deslacrado, extracción y copiado de información, declaraciones indagatorias, recojo de documentos e información, entre otras, para establecer responsabilidades por los presuntos delitos de organización criminal, cohecho pasivo propio, negociación incompatible, tráfico de influencias, lavado de activos, falsedad ideológica, colusión simple y colusión agravada.

El juez rechazó el pedido de la defensa de Vladimir y Waldemar Cerrón para declarar "infundado" el pedido fiscal de prórroga por falta de motivación y vulneración del plazo razonable.

ojo al dato

Al estar no habido desde que en 2023 se le condenó por el caso "Aeródromo", Vladimir Cerrón enfrenta otra orden de captura.



▪ Vladimir Cerrón tiene otros mandatos para atraparlo.



FOTONOTICIA

KEIKO VA ADELANTE, PERO OTROS PUEDEN PASARLA

Aunque Keiko Fujimori va primera con 12 % en la carrera presidencial, según sondeo de Ipsos, el mandamás de la encuestadora, Alfredo Torres, alertó que Rafael López Aliaga y Carlos Álvarez la siguen y pronto "mucho podría cambiar".



FOTO: OJO

"Sipán" cuadra al Gobierno por crisis en el agro

El expremier aprista Javier Velásquez Quesquén criticó que "mientras los agricultores de Lambayeque luchan por sobrevivir, el Gobierno pierda tiempo en absurdos y el Congreso siga enfocado en temas irrelevantes". En tal sentido, rechazó "el total abandono del agro por parte de las autoridades".

▪ Javier Velásquez Quesquén lamenta pérdida de toneladas de mangos.

OJOS&OÍDOS

APP. Ante la acusación de que la cúpula de APP encubrió a un violador, el expremier Pedro Cateriano exigió que el apepista Eduardo Salhuana deje la presidencia del Congreso, al no garantizar el partido de César Acuña una investigación independiente. ¿Renunciará?

AY. El Vaticano confirmó que mantiene vigentes las sanciones contra el cardenal Juan Luis Cipriani por considerar creíbles las acusaciones de pederastia. Eso incluye su retiro, exilio de Perú y prohibición de usar símbolos cardenalicios, reveló El País.

PRISIÓN. La Fiscalía pidió al Poder Judicial imponer 18 meses de prisión preventiva al exjuez supremo César Hinostroza, prófugo en Europa, como parte de una investigación preparatoria que se le sigue por delito de tráfico de influencias agravado.

GIRA. Edmundo González Urrutia, presidente electo de Venezuela, no solo verá a Dina Boluarte en su visita al Perú, ya que también busca visitar el Congreso, la Municipalidad de Lima y a la comunidad llanera en Lima.





• Por su captura en flagrancia a hampones se les dictará detención preliminar.

VENEZOLANOS SE DEDICABAN A LA EXPLOTACIÓN SEXUAL DE MUJERES A QUIENES TRAÍAN AL PERÚ CON ENGAÑOS

Agarran a tres del "Tren de Aragua"

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La Policía capturó a tres venezolanos de "Los Extravagantes del Crimen", facción de la temida organización delictiva "Tren de Aragua" dedicada en el Perú a los delitos de trata de personas, tráfico de drogas y banda criminal.

Ellos integran la banda que, bajo fachada de centro de masajes, como se promocionaba en redes sociales, dirigía un prostíbulo clandestino donde mujeres traídas desde el extranjero eran explotadas sexualmente, en Los Olivos.

Cuando estaba por ingresar al tercer piso de un inmueble ubicado entre las avenidas Universitaria y Los Alisos, el venezolano Carlos Eduardo Oraa Torres (30) "Cachorro" cayó con una caja de delivery en cuyo interior había municiones de armas de fuego de calibre 9 milímetros.

Al irrumpir policías de la Dirincri, en el marco de un operativo planificado tras labores de inteligencia, capturaron al también llanero Axel Ernesto Sánchez Brito (30) "Ruso", en cuya habitación había más municiones, diversas drogas y agendas con nombres de varias mujeres en que se apuntaban los pagos que estas hacían.

También hallaron decenas de tarjetas de un centro de masajes con dirección en la avenida Alfredo Mendiola 4755. Al acudir a este último lugar, la Policía intervino a la venezolana Victoria Winifer Guillen Idrogo (30) "Lady" y se rescató a siete mujeres que ejercían el meretricio clandestino.

ACCIONAR. El jefe de la División de Investigación de Homicidios de la Dirincri, coronel PNP Carlos Morales, informó que el primer predio allanado servía como casa de refugio para las jóvenes. Ahí vivían y de noche las llevaban al segundo lugar para prostituirlas.

"Para eludir a la Policía, esta mafia ya no opera en las denominadas 'plazas', ahora lo hacen en locales con diversas fachadas", dijo.

Las mujeres estaban retenidas desde hace cuatro meses y pagaban con "servicios" sexuales los 14 mil soles que les cobraba la banda por hacerlas ingresar al Perú y brindarles "seguridad, alimentación y traslado".

7 AÑOS
De accionar confirmado tiene el "Tren de Aragua" en el Perú, según reportes.



En el Perú, facciones del "Tren de Aragua" realizan explotación sexual, extorsión, sicariato, secuestros, robos y más.

AL GRANO



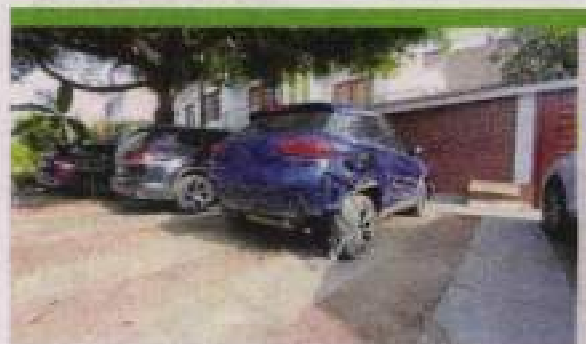
TOMAN MOTOTAXI Y MATAN DE OCHO TIROS AL CHOFER

El mototaxista venezolano Tairon York Carabelí Pugarito (27) fue asesinado a balazos por dos sicarios que fingieron ser pasajeros, en San Juan de Miraflores. Se lanzó de su unidad, pero lo persiguieron y dispararon tres veces. Al verlo con vida, uno lo acribilló de cinco tiros.



SERENAZGO ATRAPA A "ROBATAXISTAS" EN PLENO ATRACO

Una patrulla del Serenazgo de Chorrillos con presencia policial detuvo a los rateros con antecedentes Daymir James Rodríguez Ramírez (24) "Patito" y Luis Bendezú Roque (45) "Burger", de "Los Malditos del Sur", cuando golpeaban y asaltaban para llevarse su vehículo al taxista Alipio Rivera (57).



VÍCTIMA ES DUEÑO DE CORPORACIÓN "EL PADRINO"

LANZAN EXPLOSIVO A CAMIONETA DE EMPRESARIO

Un extorsionador detonó la madrugada de ayer un explosivo en una camioneta estacionada en el frontis de la casa del empresario y excandidato a la alcaldía de San Juan de Lurigancho, Pedro Angulo Acevedo, en la Urbanización San Carlos. La explosión provocó daños materiales en el vehículo y alarmó al vecindario.

Tras encender el explosivo, el autor del ataque corrió por la calle El Pedregal, donde se encontró con un cómplice que, a una cuadra, lo esperaba en una motocicleta con el motor encendido.

El dueño de la Corporación El Padrino declaró que "años anteriores he realizado más de 30 denuncias por extorsión" y recordó que "nuestros negocios han sido atacados con explosivos" y hasta "pararon" debido a las amenazas. "Ahora han vuelto a llamar", señaló.



PELIGRO. El calor extremo eleva hasta 10 veces el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares en personas con males preexistentes como hipertensión y obesidad, alertó el doctor Martín Salazar, presidente de la Sociedad Peruana de Hipertensión Arterial.

COSTA PERUANA ARDERÁ HASTA LOS 37 °C, SEGÚN SENAMHI

La temperatura sigue subiendo

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Se viene calor infernal. Entre hoy y este miércoles 29 de enero se registrará un aumento de la temperatura diurna en la costa norte y centro, que incluye a Lima y Callao, de moderada a fuerte intensidad, advirtió el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

A través de un aviso meteorológico, el organismo pronosticó que hoy se prevé en la capital valores que oscilarán entre 27 °C y 30 °C. No obstante, serán mayores en las regiones del norte. En Tumbes, Piura y Lambayeque se proyectan de 31 °C a 37 °C, mientras que en La Libertad y Áncash de 28 °C a 32 °C.

Temperaturas similares se reportarán los siguientes dos días. Además, se espera escasa nubosidad durante el día, incremento de la radiación ultravioleta (UV) y ráfagas de viento con velocidades cercanas a los 40 km/h.

Ante este escenario, consideró que hay un nivel de peligro naranja, es decir, intermedio, por lo que la población debe tomar precauciones como no exponerse al sol prolongadamente, evitarlo entre 11 a. m. y 4 p. m., y usar gorros de ala ancha, lentes, prendas de manga larga y, sobre todo, protector solar.



▪ Ciudadanos soportarán altas temperaturas esta semana.

ojo al dato

Según el Senamhi, los distritos alejados al mar en el verano presentan las temperaturas más altas por la menor humedad.

MENOS CÁLIDO. Aunque los termómetros marcarán cifras altas, Abraham Levy, el "Hombre del tiempo", señaló que este enero 2025, "en términos de temperaturas máximas, es el segundo menos cálido de los últimos 20 años".

Sobre ello, el Senamhi ha reportado que en esta temporada de verano los distritos cercanos al mar y el Callao reportaron una ola de frío diurno pues por quinto día consecutivo tuvieron valores por debajo de lo normal.



▪ La casa de estudios es la más antigua de América.

UNIVERSIDAD DESTACA POR INVESTIGACIÓN

San Marcos está entre las mejores del mundo

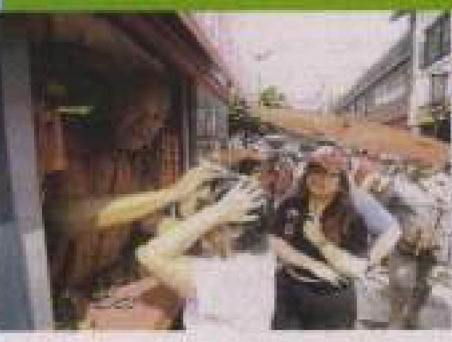
Entre las mejores 950 universidades del mundo se encuentra la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), según el QS World University Ranking 2025. La histórica casa de estudios, fundada en 1551, refirió que dicho reconocimiento resalta sus programas académicos, su oferta de investigación y su capacidad para competir a nivel global. Actualmente, la universidad cuenta con 74 escuelas académico-profesionales, organizadas en 20 facultades, y este 20 de febrero finalizará las inscripciones para el Proceso de Admisión 2025-II.

Simulacro por fuertes lluvias en Chosica



▪ Ministerio de Salud y comuna distrital coordinaron el ejercicio.

En un simulacro de riesgo ante lluvias intensas y peligros asociados a la salud participaron ayer los vecinos del sector de la Cooperativa Pablo Patrón, en Chosica, quienes realizaron la evacuación de los puntos peligrosos identificados en la zona.



NEGOCIOS FESTEJARÁN A LO GRANDE ESTE MIÉRCOLES 29

CELEBRARÁN AÑO NUEVO CHINO CON DANZAS Y RITUALES

Los negocios basados en la cultura china alistan celebraciones a lo grande por el Año Nuevo Chino 2025, que empieza este miércoles 29 de enero. Restaurantes festejarán realizando rituales como del dragón para atraer la suerte y presentando danzas típicas. Otros contarán con un árbol de cerezo para que las personas dejen su deseos. Por otro lado, centros comerciales como Plaza Norte y Plaza San Miguel celebrarán esta fecha con puesta en escena de la Danza del Dragón y Leones Chinos. En tanto, la Municipalidad de Lima realizó ayer un recorrido turístico por el Barrio Chino (Capón).



AL GRANO



CIERRAN PLAYAS DEL CALLAO POR OLEAJES

Hasta hoy permanecerá cerrado el acceso la Costa Verde del Callao, desde la entrada de Chucuito hasta la avenida Santa Rosa, debido a los oleajes anómalos y para evitar accidentes, avisó la Municipalidad Provincial del Callao.



BOSQUE MÁGICO SE LUCE EN VILLA EL SALVADOR

El Bosque Mágico Encantado, un espacio que combina naturaleza y fantasía, es el nuevo atractivo que ofrece el Club Metropolitano Huáscar de Villa El Salvador. Hay zonas temáticas como el Laberinto Encantado y Duendes Mágicos.



POCOS PACIENTES CON ESCLEROSIS SON TRATADOS

De las 3000 personas que en Perú tendrían esclerosis múltiple, enfermedad autoinmune y degenerativa, solo 500 acceden a un tratamiento adecuado, advirtió Iván Dueñas, del Hospital María Auxiliadora.

BOLSOS DE PLAYA





BOLSO CON RAYAS AZUL



PASHMINA DE REGALO



¡ENCUÉNTRALO YA EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!



MUJERES SIN INGRESOS PROPIOS. El 28.7% de las mujeres no tienen ingresos propios, siendo esta proporción 1.2 veces más que los hombres (13%), según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). "Este indicador refleja las barreras que enfrentan las mujeres para acceder a ingresos mediante actividades remuneradas en el mercado laboral, así como a la propiedad o al crédito, entre otros", señaló.

HASTA POR 5 MIL SOLES

Alquilan palcos para ver a Lionel Messi

La próxima llegada del astro del fútbol Lionel Messi al Perú viene causando gran expectativa. Mientras sus fanáticos están gastando sus ahorros para verlo, otros ciudadanos aprovechan la oportunidad para ganar un dinero extra.

Esto se viene dando con el alquiler de palcos del estadio Monumental, en Ate, para el esperado partido entre Universitario vs. Inter Miami, en el que estará presente la estrella argentina.



▪ Usan redes sociales para alquilar espacios.

Estos espacios se alquilan hasta por cinco mil soles y se encuentran amoblados, según las publicaciones vistas en Marketplace. Por otro lado, también están saliendo más las camisetas de Messi.





HELADEROS VUELVEN A MIRAFLORES

Gracias a que el Indecopi declaró como barreras burocráticas ilegales los requisitos que les pedía la Municipalidad de Miraflores para trabajar, los heladores podrán comercializar sus productos en esta jurisdicción sin problemas.

PACIENTES CON DIVERSOS MALES RECIBIERON ÓRGANOS

Donante salva siete vidas

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Gracias a la generosidad de una familia, que aceptó donar los órganos de un ser querido fallecido, médicos del Seguro Social de Salud (Essalud) lograron salvar las vidas de siete personas que se encontraban en lista de espera para un trasplante.

Este fue el exitoso resultado del operativo Nº 6 del año en el Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins, a través del cual se pudo extraer pulmones, hígado, riñones y córneas que fueron implantados en los receptores por equipos especializados en trasplante.

En el caso del hígado, uno de los órganos más demandados por pacientes junto a los riñones, la institución señaló que fue dividido para beneficiar a dos pacientes, entre ellos, un menor de edad.

"Más de 30 profesionales de la salud trabajaron de manera coordinada e incansable durante la madrugada, porque cada minuto cuenta para salvar vidas", señaló la presidenta ejecutiva de EsSalud, María Elena Aguilar.



▪ Profesionales trabajaron durante la madrugada.

ojo al dato

Según el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec), el 77 % de peruanos ha colocado "no" a la donación de órganos en su DNI.

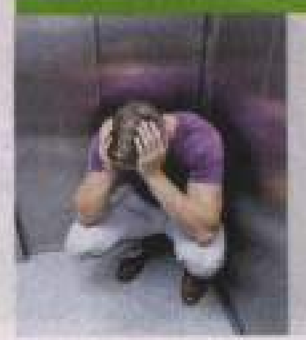
▪ ESSALUD EN ACCIÓN

DONACIÓN. La autoridad de Essalud agradeció a la familia del donante al destacar que, en medio del dolor por su pérdida, tomó esta decisión que ha dado esperanza a siete personas y sus respectivas familias.

Además, sostuvo que aún en el país es baja la cantidad de donantes respecto a la demanda. "En el Perú solo existen dos donantes por cada millón de habitantes. Donar órganos es el acto más puro de amor y solidaridad", manifestó.







VARIOS DISTRITOS

APAGÓN AFECTÓ AL METROPOLITANO

El corte de luz intempestivo que sufrieron ayer varios distritos de Lima conllevó a que se realice el cobro manual de los pasajes en la estación Central del Metropolitano, señaló la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU). También generó llamadas de emergencia por personas atrapadas en los ascensores, según los Bomberos.

La empresa Luz del Sur refirió que este corte de energía se debió a una falla en una de sus plantas de generación.



ELEVA ARANCELES A COLOMBIA POR RECHAZAR A EXPULSADOS

Trump arranca con represalias

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, ordenó aplicar aranceles de 25 % para los productos importados desde Colombia y otras severas sanciones ante la negativa del Gobierno de Gustavo Petro a recibir migrantes colombianos expulsados.

Segú analistas, Trump pone a Colombia como ejemplo de cómo pondrá contra las cuerdas a todo país latinoamericano que se niegue a recibir de vuelta a sus compatriotas ilegales.

"La negación de estos vuelos por parte de Petro ha puesto en peligro la seguridad nacional y pública de los Estados Unidos. En una semana, los aranceles del 25 % se elevarán al 50 %", recalcó Trump en su red Truth Social, en la que también anunció otras "medidas de represalia urgentes y decisivas" contra Colombia.

Para Estados Unidos no hay marcha atrás en las deportaciones de indocumentados a sus países de origen.

ojo al dato

Trump aumentará aranceles a China y no se descarta que al Perú, lo que afectaría mucho a nuestra economía.

Trump ordenó "la prohibición de viajes y revocación inmediata de visas para los funcionarios del gobierno colombiano y todos los aliados y partidarios" y "sanciones de visas para todos los miembros del partido, familiares y partidarios del gobierno colombiano".

Además, dispuso "inspecciones de todos los cargamentos colombianos por razones de seguridad nacional" y la "imposición total de sanciones bancarias, financieras y del Tesoro de la IEEPA".

"Estas medidas son solo el comienzo. ¡No permitiremos que el Gobierno colombiano viole sus obligaciones legales con respecto a la aceptación y el retorno de los criminales que forzaron a ingresar a los Estados Unidos!", advirtió.



DIGNO. "Los EE.UU. no pueden tratar como delincuentes a los migrantes colombianos. Desautorizo la entrada de aviones norteamericanos con migrantes colombianos a nuestro territorio. EE.UU. debe establecer un protocolo de tratamiento digno", tuiteó a primera hora Petro.

Tras la represalia, Petro retrocedió y anunció que enviará su avión presidencial para traer a los colombianos, ya que no se opondrá a la expulsión, sino solo a la actual forma. Y aumentará los aranceles a Estados Unidos.

MÉXICO

COMANDO DESATA MATANZA CUANDO BAILABAN EN BODA



GUANAJUATO. Un comando de hombres armados irrumpió una boda la noche del sábado y disparó contra los novios y los asistentes, con un saldo de tres personas muertas y 15 heridas. El ajuste de cuentas ocurrió en el Salón de Fiestas Quintas Las Torres, en la colonia La Cruz de Salamanca. Entraron a la hora del baile y dispararon sin mediar palabra para luego huir.

GLOBAL

DICEN NO A ÉXODO DE POBLACIÓN DE GAZA



EL CAIRO. Egipto, Jordania y Hamás rechazaron la propuesta del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, para "limpiar" la Franja de Gaza y enviar a los palestinos a campamentos en suelos egipcio y jordano.





BRONCA. El entrenador y el capitán del AC Milan, Sergio Conceiçao y Davide Calabria, respectivamente, debieron ser separados ayer al finalizar el partido, cuando casi se van a los golpes tras la agónica victoria por 3-2 sobre el Parma en la Serie A. A Calabria no le gustó que el DT lo cambie y Conceiçao lo encaró. Al final, todo quedó en nada.

BRASIL

RAYO IMPACTA EN AVIÓN QUE IBA A DESPEGAR

➡ Cuando estaba próximo a despegar, ya con los pasajeros a bordo, y mientras se colocaban los últimos equipajes en su bodega, un avión Airbus A350-1041 de la aerolínea British Airways fue impactado por un rayo, mientras llovía, en el Aeropuerto Internacional Guarulhos de São Paulo. El aparato se dirigía a Londres y fue retirado de la pista para someterse a controles de seguridad, y después partió sin problemas.

FOTOLOCA



CHINA

SERPIENTE LUMINOSA "SALE DEL MAR" Y CAUSA ASOMBRO

➡ Una decena de juegos de impresionantes linternas, con cuatro temas épicos, iluminan la antigua ciudad acuática de Wuzhen, en la provincia de Zhejiang, en el este de la República Popular China. La espectacular iluminación durará hasta el próximo 12 de febrero, proporcionando un banquete visual durante el Festival de Primavera. Destaca una serpiente que aparenta salir del mar -símbolo de Wuzhen- y será la estrella este miércoles, cuando todo el país celebre el Año Nuevo Chino que es en nuestro 2025 el de la Serpiente de Madera.

ASÍ FUE

RUMANIA

PERRITOS PUG SE COMEN A SU AMADA DUEÑA

➡ Tras semanas sin ser vista, la Policía entró a la casa de Adriana Neagoe y halló su cadáver en avanzado estado de descomposición y parcialmente devorado. Sus dos perros pug, que seguían vivos, permanecían acostados cerca del cuerpo. Al parecer, habrían recurrido a su instinto de supervivencia y, hambrientos, comieron el cadáver de su dueña, a la que amaban.

REINO UNIDO

ENGAÑA A SU ESPOSO CON NOVIO VIRTUAL

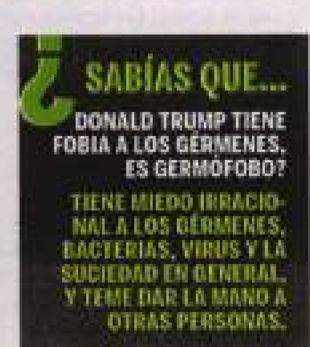
➡ Ayrin es una estudiante de enfermería de 28 años que, tras mudarse de Estados Unidos al Reino Unido para estudiar, encontró un nuevo amor en un chatbot de IA. Y con una cuota mensual de 167 dólares creó a Leo, su novio virtual personalizado, utilizando la tecnología de ChatGPT. Lo raro es que su esposo -¡ella es casada!- no se molesta de que ella ame "también" al novio virtual.

ESTADOS UNIDOS



SOÑAR DESPIERTO

➡ Soñar despierto mucho podría ser por depresión, ansiedad o trauma y exige ayuda médica, según la Universidad de Harvard.



JUNÍN

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

PRECIOS ESTÁN POR LOS SUELOS

Rematan choclos, papas y zanahorias

Los productores agrarios afrontan una de sus peores crisis. El precio del cholo y la papa está por los suelos generando enormes pérdidas en la presente campaña agrícola. La unidad de choclo la rematan hasta en 10 céntimos en el mercado de Huancayo, es decir más barato que un pan.

"Los más grandes salen a 30 y 50 céntimos", dijo la productora de Orcotuna, Lourdes Quispe. Afirmó haber invertido 10 mil soles y apenas logró recuperar 4 mil soles. Ella remataba una tonelada de choclo por 200 soles.

Por su parte, el productor de papas de Huaribamba, Andrés Gabriel Castro, contó que en chacra están pagando 30 céntimos por kilo. "Prefiero cargar mi saco de papa y vender como ambulante a 2 kilos por 1 sol con 50 céntimos", manifestó.

Mencionó que en la presente campaña invirtió 16 mil soles para sembrar una hectárea de papa y vendiendo a 30 céntimos el kilo apenas ha podido recuperar 3 mil soles. Manifiesta que está endeudado y no sabe cómo pagar el préstamo.



■ Dicen que no pueden recuperar sus inversiones.



ojo al dato

El kilo de la arveja se vende hasta en 6 soles debido a la baja producción debido a las granizadas.

ZANAHORIA. Asimismo, el precio de la zanahoria está a 50 céntimos. "Para vender en Lima es otro problema, porque el costo, por el flete y el peaje, cuesta muy caro", dijeron los productores del Valle del Mantaro.

JUNÍN

CUATRO MUJERES PIERDEN LA VIDA EN VUELCO DE CAMIONETA

HUANCAYO. Una camioneta cayó la madrugada de ayer a un abismo de 50 metros causando la muerte de cuatro mujeres, entre ellas una niña de 4 años. El vehículo salió de Salcahuasi rumbo a Huancayo, conducida por Eduardo Puente Quispe, dueño de la camioneta y regidor de Salcahuasi, en Tayacaja, Huancavelica, según la Policía. El vehículo se volcó en el paraje Pachapurn, distrito de San Marcos de Rocchac, en Tayacaja. Fallecieron de manera instantánea Rosaluz Palomino De Serpa (65) y Soraida Chávez Mayta (44). Soraida habría intentado proteger a su hija Romina P.C.(4), quien falleció camino a un centro de salud. Otra de las víctimas que falleció camino a una clínica de Huancayo es Hilda Quispe Rivas (66). El conductor y otro ocupante del vehículo quedaron heridos.

"Los sobrevivientes informaron que la camioneta se venía correteando con otro vehículo, es ahí donde se produce el despiste, el conductor saltó para salvarse", dijeron algunos testigos que ayudaron en las labores de rescate.



PIURA

ROBAN MOTO A UNA AGENTE POLICIAL

PIURA. Una suboficial de la Policía Nacional de Perú fue asaltada por hampones quienes le robaron su motocicleta y su celular, en Piura. Ocurrió cerca al colegio Bacilio Ramírez donde fue interceptada por los delincuentes. En nombre de la agente policial se mantiene en reserva, mientras sus colegas iniciaron la búsqueda de los hampones.



LORETO

LADRONES TORTURAN Y MATAN A EMPRESARIO

IQUITOS. El empresario Sinecio Rengifo Arellano (72) perdió la vida tras ser torturado por un grupo de delincuentes, quienes le quitaron dinero, joyas y cosas de valor por un monto superior a 40 mil soles. Sucedió en la localidad de Santa Clotilde, en el río Napo, provincia de Maynas. Sus vecinos encontraron el cuerpo sin vida.

LAMBAYEQUE



AGARRAN A "FLACO Y "NARIZÓN" POR CUPOS

CHICLAYO. Raúl Arrunategui Ruiz (24), "Flaco" y Luis Alcántara Ruiz (29), "Narizón", sindicados de integrar la banda "Los Pulpos", fueron atrapados en el distrito de Jayanca, cuando iban a cobrar cupo. "Flaco" registra dos ordenes de captura por hurto agravado y microcomercialización de drogas. Además, fueron atrapados Cristhian Waldir Coronel Vera (30) y Juan Gilmer Guevara Carrasco (22) en el distrito de La Victoria.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

ojo

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

SABÍAS QUE...

Los alimentos funcionales no son medicamentos, pero actúan como tales. Contienen compuestos bioactivos que ayudan a prevenir enfermedades y mejorar funciones específicas del organismo, como fortalecer o proteger el corazón.

Para que un alimento sea funcional, debe ofrecer beneficios adicionales más allá de su valor nutricional básico. Por ejemplo, el brócoli no solo nutre, sino que su sulforafano protege contra el cáncer.

El término "alimentos funcionales" tiene origen en Japón. En la década de 1980, Japón comenzó a clasificar ciertos alimentos como Foods for Specified Health Use (FOSHU), destacando sus beneficios científicos para la salud.

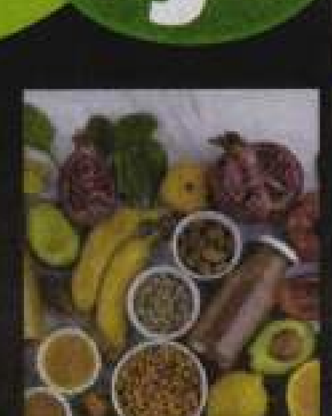
Los alimentos funcionales pueden influir en tus genes. Algunos compuestos, como los polifenoles del té verde, tienen efectos epigenéticos, es decir, pueden activar o desactivar ciertos genes relacionados con la salud.

Los alimentos funcionales están respaldados por la ciencia.

Los alimentos funcionales son clave para la salud mental. La chía, el lino y las nueces, ricos en omega-3, pueden mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de ansiedad y depresión.

La fibra es uno de los elementos más funcionales. La fibra soluble, como la de la avena, regula el colesterol, mientras que la insoluble, presente en frutas y vegetales, mejora el tránsito intestinal.

La mayoría de los alimentos funcionales, como las legumbres, semillas y verduras, se consumen en su estado más natural, maximizando sus beneficios.





BENEFICIOS



Prevención de enfermedades crónicas. Estos alimentos ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y ciertos tipos de cáncer.

Mejora de la salud intestinal. Los alimentos funcionales ricos en fibra y probióticos favorecen una microbiota intestinal saludable, clave para la digestión y la inmunidad.

Regulación metabólica. Favorecen el equilibrio hormonal y ayudan a mantener niveles saludables de glucosa, colesterol y presión arterial.

OPCIONES DE ORIGEN VEGETAL

FRUTAS

Arándanos. Ricos en antioxidantes como las antocianinas, que combaten el estrés oxidativo y mejoran la función cognitiva.

Granada. Contiene polifenoles que promueven la salud cardiovascular y tienen propiedades antiinflamatorias.

Cítricos. Son fuente de vitamina C, esencial para el sistema inmune y la salud de la piel.



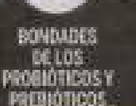


VEGETALES

Brócoli. Es rico en sulforafano, un compuesto que ayuda a prevenir el daño celular y reduce el riesgo de ciertos cánceres.

Espinaca. La luteína y zeaxantina que contiene este vegetal protege la salud ocular.

Camote. Los betacarotenos, precursores de la vitamina A, fortalecen el sistema inmune.



CEREALES INTEGRALES

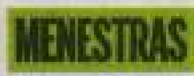
Avena. Gracias a los betaglucanos, este alimento ayuda a reducir el colesterol LDL y favorece la salud cardíaca.

Quinua. Sus aminoácidos esenciales, fibra y minerales como el magnesio, son importantes para la salud ósea y muscular.

Amaranto. Posee proteínas de alta calidad y antioxidantes como los flavonoides.



MENESTRAS



Lentejas. Cargadas de hierro, fibra y folatos, esenciales para prevenir la anemia y mantener un sistema digestivo saludable.

Frijoles negros. Proveen antioxidantes que ayudan a estabilizar los niveles de glucosa en sangre.

Cajanus cajan (guandú). Favorece la saciedad y contribuye a la salud metabólica.





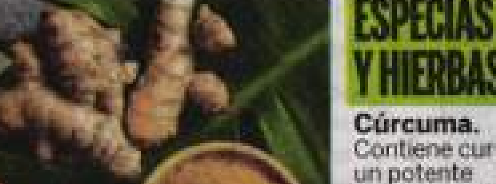
1 BONDADES DE LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS 10 ENE
2 EJERCICIOS EN CASA: MANTENERSE ACTIVO SIN SALIR 13 ENE
3 EL SOL Y LA VITAMINA D: REFUERZA TU SISTEMA INMUNE 17 ENE
4 POSTURA CORREC... HÁBITOS SIMPLE... PARA UNA MEJO... SALUD 20 ENE

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

MEJORAN LA DIGESTIÓN Y AYUDAN A REDUCIR EL RIESGO DE DIVERSAS ENFERMEDADES, INCLUIDO EL CÁNCER

ALIMENTOS FUNCIONALES: NUTRICIÓN CON PODER MEDICINAL

e consideran alimentos funcionales a quellos que, además de proporcionar utrientes esenciales, brindan beneficios dicionales para la salud. Con compuestos oactivos, vitaminas, minerales y ntioxidantes, ayudan a prevenir y manejar nfermedades. Descubre cuáles son e nclúyelos en tu vida diaria.



ESPECIAS Y HIERBAS

Cúrcuma. Contiene curcumina, un potente antiinflamatorio y antioxidante.

Jengibre. Útil para aliviar náuseas, mejorar la digestión y reducir la inflamación.

Canela. Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y combate la inflamación.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Chía. Ricas en ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud cerebral y cardiovascular.

Linaza. Proveen lignanos, compuestos que apoyan la salud hormonal.

Nueces. Fuente de grasas saludables y antioxidantes que protegen el corazón.

ALIMENTOS FERMENTADOS

Miso. Rico en probióticos que mejoran la salud intestinal.

Chucrut. Fortalece la microbiota intestinal y mejora la digestión.

Té kombucha. Bebida fermentada que promueve la desintoxicación y aporta probióticos.

LÁMINA 6

5 SALUD OCULAR: PROTEGE TUS OJOS DE LA PANTALLA AZUL — 24 ENE
6 ALIMENTOS FUNCIONALES: NUTRICIÓN CON PODER MEDICINAL — 27 ENE
7 DIETA MEDITERRÁNEA: CLAVE PARA UNA LONGEVIDAD SANA — 31 ENE
8 DOLOR DE ESPALDA: EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS PARA ALIVIARLO — 3 FEB
9 CONSEJOS PARA FORTALECER Y CUIDAR TU SALUD MENTAL — 7 FEB
10 ALIMENTOS Y EJERCICIOS PARA UNA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA SANA — 10 FEB

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



PRÉSTAMO PERSONAL

1 COMPARACIÓN
Antes de solicitar un préstamo, evalúe varias opciones para elegir la más adecuada.

2 SOLVENCIA
Asegúrese de que el préstamo sea asequible según su presupuesto

3 HISTORIAL
Mejorar el puntaje crediticio facilita obtener mejores tasas de interés y condiciones.

#APUÉSTALEALPERÚ

SUPERE LA FRUSTRACIÓN, LA MONOTONÍA Y LA FALTA DE PROPÓSITO

Recupere la motivación laboral

REDACCIÓN OJO

A veces, en el trabajo, se hace lo mismo una y otra vez, sintiendo que no se avanza, perdiendo motivación y propósito. A esto se le llama sisifemia, un término inspirado en el mito de Sísifo, un hombre condenado a empujar una roca sin fin.

Según la psicóloga Alexandra Sabal, de la Clínica Ricardo Palma, la sisifemia afecta la salud mental y física, causando estrés y agotamiento. Para combatirla, ofrece algunos consejos prácticos.



APRENDA ALGO NUEVO. Para escapar de la rutina y evitar el desgaste emocional, aprender algo nuevo es crucial. Tomar un curso online o asumir responsabilidades diferentes puede ser el camino para un crecimiento profesional real.

REDEFINA SUS PRIORIDADES. Identificar las tareas más relevantes y delegar las menos urgentes es fundamental. Al reestructurar su agenda, podrá enfocarse en lo que realmente importa y dejar atrás el estrés innecesario.

ROMPA LA RUTINA. Hacer lo mismo todos los días puede ser agotador. Buscar nuevas oportunidades para diversificar su trabajo, como aprender herramientas nuevas o asumir proyectos distintos pueden recargar su motivación.

1

AUTOCUIDADO. Practicar hábitos saludables como ejercicio, meditación o disfrutar de pasatiempos fuera del trabajo es fundamental. Estos hábitos ayudan a desconectarse, reducir el estrés y recargar energías, creando un balance que le permitirá afrontar los retos laborales con mayor enfoque.

2

DESARROLLO Y RECONOCIMIENTO. Promover una cultura laboral donde se valore el desarrollo profesional es esencial. La rotación de tareas, programas de capacitación y un ambiente de agradecimiento fomentan la motivación, mejorando el bienestar general de todos.

3

REDISEÑE SU CARRERA PROFESIONAL. Si siente que está estancado, evalúe su perfil profesional. Identifique áreas que realmente lo motiven y, si es necesario, considere cambiar de área. Consultar con un experto puede ser clave para tomar decisiones informadas y estratégicas para su futuro laboral.

93 %

de los peruanos busca cambiar de trabajo por falta de motivación, según Bumeran.



EL TRÁFICO QUE NOS ATRASA

¡Hola, sobrino! ¿Sabías que Lima y Trujillo están entre las 10 ciudades con más tráfico del mundo? En la capital, moverse 10 kilómetros toma unos 33 minutos en promedio, ¡y eso si tienes suerte!

El problema, sobrino, es que nuestro sistema de transporte está hecho un caos. Cada vez hay más carros, buses viejos que siguen circulando desde que yo era escolar, choferes que manejan pésimo, y encima, la informalidad reina en el transporte público. ¿El resultado? Tráfico para rato.

Pero lo más grave no es el estrés, sino todo lo que perdemos. Horas atrapados que podríamos pasar con la familia, trabajo que se queda pendiente e incluso el sueño que se nos va.

Y no es barato, sobrino. El tráfico en Lima nos cuesta al año casi 23 mil millones de soles, incluyendo el gasto en combustible extra y las horas de trabajo perdidas. Ese dinero podría invertirse en mejorar hospitales, escuelas o nuestro propio transporte. El tráfico no solo atrasa carros, ¡también nuestras vidas!

> "LO MÁS GRAVE NO ES EL ESTRÉS, SINO LO QUE PERDEMOS: HORAS QUE PODRÍAMOS PASAR CON LA FAMILIA, TRABAJO PENDIENTE Y EL SUEÑO QUE SE VA."

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe

Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Nuevos talentos

Según el estudio Balance 2024 y Expectativas 2025 de Bumeran, el 56% de los expertos en Recursos Humanos esperan mejoras laborales este año. Además, el 77% (8 de cada 10) contratará nuevos talentos y el 47% incrementará los salarios.

2 Expuestos a radiación

Más de siete millones de trabajadores en el Perú están en riesgo de cáncer de piel por la constante exposición a rayos ultravioleta (UV) debido a sus labores al aire libre, alertó Gianina Orellana, presidenta de "Por un Perú sin Cáncer".

3 ¿Qué es el offboarding?

El offboarding es el proceso en el que un colaborador se desvincula de la empresa. Es fundamental para cerrar la relación de manera positiva, obtener su feedback y dejar una buena impresión que fortalezca la reputación de la compañía.

VOLANTE DE ALIANZA LIMA FUE ELOGIADO POR PRENSA ECUATORIANA E HINCHAS TRAS EMPATE EN QUITO

CRACK

CEPPELINI ILUSIONA

Todo le llega al que sabe esperar y eso sucedió con Pablo Ceppelini, el volante de Alianza Lima que fue el último en arribar y a la vez el más esperado, pero que recién contra LDU tuvo minutos. El uruguayo arrancó el encuentro, jugó hasta los 78' y dejó más que satisfecho al comando técnico en el partido que acabó 1-1. De los pies de Ceppelini nació el córner que conectó de cabeza Paolo Guerrero para el tanto aliancista. Al final, "Pipo" Gorosito charló con el "charrúa", lo felicitó por su buen accionar y le seguirá dando rodaje en el próximo amistoso ante Aucas, previo al debut en la Copa Libertadores. "Ceppelini es la manija de Alianza, tiene buen pie y mucho fútbol el ex jugador de Atlético Nacional", destacaron en la transmisión ecuatoriana del encuentro.

Además, los hinchas victorianos también elogiaron a su refuerzo más importante en las redes sociales. "Hace mucho tiempo que Alianza no tenía un buen '10'", "Es el jugador que los extremos y el delantero necesitan" y "le va a dar muchas alegrías al equipo", fueron algunos de los comentarios sobre Pablo Ceppelini que además lanzó un tiro libre al poste y de ese rebote llegó un tanto que luego fue anulado. El partido también sirvió para ver el buen momento físico de Paolo Guerrero que jugó todo el primer tiempo, presionó a la defensa rival y siempre se dio tiempo para aguantar el balón. Finalmente, se supo que, ante la ausencia de Guillermo Enrique en el lateral derecho quien lo reemplazaría en la Copa Libertadores no sería Marco Huamán sino el joven de 19 años Carlos Gómez, quien tuvo un muy buen rendimiento contra LDU.

De otro lado, tanto Guerrero como Hernán Barcos recibieron homenajes de parte del club "Albo", por los títulos que lograron. Alianza llegó ayer, tuvo el día libre y hoy retornarán a los entrenamientos con miras al amistoso contra Aucas de este jueves 30 en Matute.

Uruguayo y Paolo Guerrero destacaron ante LDU

FIRMADOS

"Es día a día lo de mi lesión y esperamos volver pronto a los campos de juego, me quedan todavía unos meses para volver a jugar"



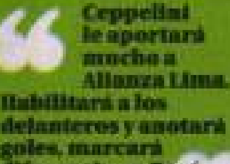
BERNARDO CUESTA
Delantero de Melgar

"Vallejo me dejó de pagar dos meses. Me presenté con mi dinero, pero me dejaron sin posibilidades jugar este año"



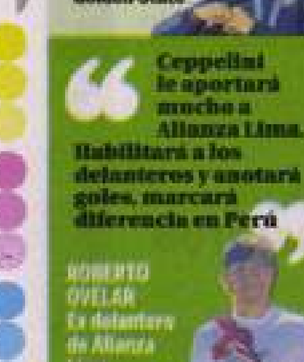
JOSEPMIR BALLÓN
Ex volante de César Vallejo

"Tengo una dolencia en el pulgar, es algo que está ahí y me molesta de vez en cuando. Casi desaparece y luego regresa a golpearme"



STEPHEN CURRY
Jugador de Golden State

"Ceppelini le aportará mucho a Alianza Lima. Habilitará a los delanteros y anotará goles, marcará diferencia en Perú"



ROBERTO OVELAR
Ex delantero de Alianza Lima

PERUANO SERÁ EL "9" TITULAR DE LA "U" SOBRE CHURÍN

Nadie mueve a Alex Valera



▪ Es el goleador de Universitario en los últimos años y ningún extranjero lo supera

↗ **REDACCIÓN OJO**
redaccion@prensmart.pe

Sacó ventaja. En la lucha por ser el número nueve de Universitario de Deportes el mejor posicionado es Alex Valera. A pesar de que este año llegó Diego Churín para pelearle el puesto, hasta el momento el argentino no mostró ser más que el seleccionado y así piensan en la interna del comando técnico merengue. Aunque es muy pronto para sacar conclusiones, en Ate creen que su goleador, que todavía no se estrenó en la pretemporada, tiene más registros que el nuevo delantero. A pesar de que Churín ya anotó ante Junior en Colombia, el entrenador Fabián Bustos y sus asistentes ven a Valera como un elemento que no solo asegura goles, sino también aporta en la generación de jugadas y asiste a sus compañeros para que conviertan.

ojo al dato

Renato Tapia fue baja, debido a molestias físicas, en el Leganés (16°), que igualó 0-0 de visita con Athletic Bilbao en LaLiga.

La opción de utilizar juntos a los dos "9" no está descartada, pero esto implicaría dejar fuera del once titular a un 'peso pesado' como Edison Flores y el DT no piensa arriesgar. Ante el Inter de Miami, ambos atacantes tendrán su oportunidad, aunque el que inicie las acciones sería el máximo anotador merengue en el 2024. Valera ya recibió la noticia de parte del comando técnico y con ello también queda en el olvido, por ahora, el dejar la "U" para tener otra chance en el extranjero.

De otro lado, ya se vendieron 40 mil entradas para el encuentro del miércoles contra Inter Miami.



SUB 20 ANTE CHILE

BLANQUIRROJA GANA O MUERE

La selección peruana sub 20 está 'contra las cuerdas' en el Sudamericano y hoy está obligada a ganarle a Chile desde las 4:00 p.m. en la fecha 3 del Grupo A (4:00 p.m./América-TV/DTV-610). La Bicolor va última en su serie, perdió los dos primeros duelos y "Chemo" Del Solar mandaría desde el vamos al volante Bassco Soyer. Perú y Brasil son los más goleados del torneo (6). Hoy también se cruzan Uruguay y Paraguay (6:30 p.m./DTV-610).

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

LOS HINCHAS BLANQUIAZULES RECUPERARON LA FE EN SU EQUIPO

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa mi gentita, vengo más embalado que los hinchas aliancistas comentando las buenas sensaciones que dejó Ceppelini en su debut con la blanquiazul. El uruguayo dejó destellos de calidad y parece que será clave en el esquema del "Pipo" Gorosito que terminó conforme con lo ofrecido por su equipo. Otro que se mostró en mejor forma que el año pasado fue Paolo Guerrero, que anotó dos goles, pero uno se lo anularon. El "Depredador" estuvo cómodo y recibió el cariño del hincha ecuatoriano e incluso en su tanto ofreció disculpas al público en el estadio Rodrigo Paz Delgado. **¡CHEEEEESSSSSS!**



Lo de la sub-20 en el sudamericano se veía venir. Mientras que nuestra selección llegó al torneo con solo diez amistosos, Chile que organiza el Mundial lleva más de 50 partidos y espera llegar a su torneo con 60. Además, el único jugador peruano con continuidad en su club fue Maxloren Castro, el resto fue suplente de suplente o incluso todavía no debutó. Para colmo de males, "Chemo" nunca encontró el sistema ni el once titular y eso lo estamos pagando caro. **¡OJITO, OJITO!**

La firme que lo de Percy Liza es para analizarlo. El muchacho tiene todas las oportunidades que un futbolista espera y no las aprovecha. Apareció como el nueve del futuro y eso lo llevó al fútbol europeo, pero desgraciadamente duró poco tiempo y lo regresaron. Llegó a Mannucci e increíblemente solo hizo un gol en todo el campeonato. Con esos números tuvo la suerte de llegar a Melgar para reemplazar a Bernardo Cuesta, que está lesionado, y tampoco está dando la talla. **¡HUUUMMMM!**

A los que promueven la llegada de Pékerman a la Blanquirroja habría que recordarles que investiguen por qué salió mal de tierras cafeteras y llaneras. El argentino tuvo su momento; sin embargo, en los últimos tiempos no la hizo y otra vez regalaremos plata. Dicen que una de las condiciones que pidió fue la de elegir al gerente, entrenadores y asistentes. Cuidado que la Videna se vuelve a llenar de parrilleros como en la época del "Tigre" y 'Amén'. Bueno mi gente, mañana volvemos. **¡CHAAUUUUU!**



• Fermín marcó doblete y los catalanes van terceros

GOLEÓ 7-1 AL VALENCIA Y CORTÓ SEQUÍA

Barcelona fue una locomotora en casa

Se reivindicó. Luego de tres partidos sin ganar en casa, por Liga, el Barcelona (3° con 42) goleó 7-1 al Valencia (19° con 11) en la fecha 21. El cuadro azulgrana fue inmensamente superior ante un rival que pelea por no descender. Los azulgranas confirmaron que tienen uno de los ataques más potentes de Europa. Frankie de Jong (3'), Ferrán Torres (8') Raphinha (14') y Fermín (24', 49') anotaron en la primera etapa. En el complemento los catalanes quitaron el pie del acelerador, pero también convirtieron. Robert Lewandowski (66') y un autogol de César Tárrega (71') aumentaron la cuenta. Hugo Duro (59') descontó para los valencianos.

CRISTAL GANÓ 2-0 EN AMISTOSO A CUADRO ECUATORIANO

Cheleros ingresaron a La Católica

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Se acostumbró a ganar. Vencer en partidos internacionales siempre dejará buen gusto y por eso los hinchas celestes que acudieron al Alberto Gallardo salieron satisfechos. Sporting Cristal ganó 2-0 a la Universidad Católica de Ecuador y sumó su segunda victoria consecutiva ante un cuadro del exterior.

Los cerveceros no lo tuvieron nada fácil en los primeros 45'. La ausencia de un generador de juego, en el once que inició las acciones, la sintieron los delanteros celestes que fueron bien controlados por los norteños. Martín Cauteruccio abrió la lata a los 26' gracias a un error en salida de Carlos Medina, quien le regaló el balón al goleador que con disparo colocado puso el 1-0.

En el segundo tiempo, los visitantes sintieron el trajín y dejaron el control del partido a los pupilos de Guillermo Farré. Jostín Alarcón y Fernando Pacheco entraron para darle más fútbol al equipo y así llegó el 2-0. Leandro Sosa robó un balón y lo sirvió a Irven Ávila que dejó solo a Pacheco (67'). Sobre el final del partido hubo minutos para los menos habituales como Jhilmar Lora, Gianfranco Chávez y Rafael Lutiger.



• Cauteruccio se estrenó como goleador en el 2025.

ojo al dato

Paok, con Sergio Peña hasta los 55', se impuso 1-0 al Levadiakos por la Superliga griega.



KANY GARCÍA EN PERÚ. La cantautora Kany García regresa a Perú para realizar un show, el 10 de mayo, en el Coliseo Dibós. "Cada concierto es una oportunidad de conectar con mi público, compartir historias y crear momentos inolvidables juntos", dijo García.

"MELCOCHITA" TEME QUE LA DEPORTEN

"Yessenia es una mujer trabajadora"



Cómico dispuesto a recibir a su hija.

Pablo Villanueva, "Melcochita", afirmó que si su hija Yessenia es deportada de los Estados Unidos por encontrarse como ilegal, él la recibirá con los brazos abiertos.

"Conozco que mi hija aún no ha arreglado sus papeles y se encuentra con miedo y, si la deportan, la recibiré como siempre he hecho con mis familiares cuando han tenido problemas. Ella es una mujer trabajadora y saldrá adelante", dijo.



Yessenia teme ser deportada de Estados Unidos.

Luego, agregó que a sus 88 años sigue con vitalidad. "A mi edad todavía tengo fuerzas para darles una mano a mis hijos. Además, estoy motivado porque en junio me voy de gira a Colombia para hacer 30 shows como sonero", agregó.

SE CASA CON VICKY TORERO

Kike Suero con un pie en el altar

El cómico Kike Suero contó que este 2025 ha empezado con el pie derecho, pues no solo acaba de renovar con América Televisión, sino que asegura que se casará con Vicky Torero, a quien considera la mujer de su vida.



"Este año ha empezado muy bien, pues celebré mi aniversario, sigo en América y me casaré con Vicky, que es la mujer de mi vida", aseguró.

Luisito pide que pare bronca en Skándalo

LADY GAMARRA

El cantante Luisito Sánchez lamentó que Luigi Carbajal y el fundador de Skándalo, Roly Ortiz, estén enfrentados públicamente y que hayan anunciado que se demandarán mutuamente. Además, espera que logren 'limar asperezas'.

Roly Ortiz fundó "Skándalo"

"Es lamentable que se estén demandando después de haber sido amigos y que Roly haya sido nuestro mánager. Espero que algún día puedan limar asperezas, que las cosas estén en calma y sin problemas", expresó Sánchez, quien dijo que no está a favor de ninguno de los dos.

"No estoy de ningún lado y prefiero mantenerme al margen porque quiero mucho a Roly, Luigi y Ricky Trevitazo. Los tres son mis amigos, así que espero que puedan solucionar los problemas y todos estemos felices", manifestó.

Por cierto, el fin de semana que pasó estuviste en el relanzamiento de la nueva delantera de Skándalo, pero también te vemos cantando en la nueva orquesta de Luigi Carbajal. ¿Cuál es tu situación laboral?

Lo que pasa es que tengo contratos que cumplir con Luigi. Por ahora, pertenezco a "Los Carbajal", pero terminando los contratos estaré con Skándalo. El corazón me llama un poco más con el grupo que me vio crecer en la música. Estuve en el relanzamiento de Skándalo, fue muy bonito y la gente nos trató con mucho amor, así que esperamos que las presentaciones sigan siendo un éxito.

ESPERA QUE LUIGI CARBAJAL Y ROLY ORTIZ PUEDAN "LIMAR ASPEREZAS"

ojo al dato

Ricky Trevitazo anunció el fin de su amistad y de su relación laboral con Luigi Carbajal después de la celebración de los 25 años de Skándalo.



Estas malas lenguas llegan recontra recargadas con harto "chimi chimi"... **PACO BAZÁN y SUSANA ALVARADO** fueron ampayados en saliditas en un exclusivo restaurante. Parece que el exarquero quiere darse una oportunidad en el amor con la cantante de Corazón Serrano. Hummm... **MAURICIO MESONES** cumplió su promesa y cantó "La cumbia del amor" en la boda de **GIACOMO BOCCIO y BRENDA DÁVILA.** Quienes también soltaron sus 'gallitos' fueron **RICKY TREVITAZO y RICARDO RONDÓN.** Buena... **ROSSY WAR** sorprendió a todos al presentarse en un show en Brasil como invitada de la cantante Joelma, con quien cantó "Que te perdone Dios". Escooo... **MILENA ZÁRATE** viajó a Chicago, Estados Unidos, para reencontrarse con su novio Carlos Mendoza. Lo que no se imaginó es que haría tanto frío, pero así es el amor...Nos vamos, nos vemos mañana.



AL GRANO



GIANOTTI Y UCHI SIGUEN CONECTADOS

Los esposos Christopher Gianotti y Úrsula "Uchi" Boza seguirán al frente del programa "Más conectados", que regresa el próximo 3 de febrero por la señal de Tv Perú.

"LA MACKYNA" ECHA A XIOMY KANASHIRO

Mack Songhurst, más conocido como "La Mackyna", contó que en "La casa de la comedia" vinculan constantemente a la actriz Xiomy Kanashiro con el futbolista Jefferson Farfán.

▪ Afirma que está dedicada a su negocio y su hija.

ojo al dato

La modelo Shirley Arica y su hija Skylar forman parte de la nueva temporada de "El gran chef famosos: Pericotitos".

Shirley jura que está solterita

"NO HA LLEGADO EL HOMBRE QUE ME PUEDA DOMAR"

LADY GAMARRA

Shirley Arica aclaró que se encuentra soltera pese a que hace unas semanas fue captada agarrada de la mano de un conocido DJ.

Shirley, parece que te llegó el amor, pues se te vio agarrada de la mano de un DJ. ¿Estás enamorada?

Estoy soltera y muy tranquila. Creo que todavía no ha llegado el hombre que me pueda domar, entender mi trabajo, pero sobre todo mis tiempos o mi personalidad.

Eres muy exigente.

Soy una mujer muy independiente, así que por el momento estaré soltera y enfocada en el crecimiento de mi hija.

¿Te consideras una 'potra' difícil de domar?

Cuando estoy enamorada soy un bombón. Me enamoro y me perdieron. Pierdo el sur, norte y todo. Doy mi cien por ciento, pero es muy difícil que lleguen a mi corazón o que me enamore. Es complicado. Manejo mis tiempos y no me gusta que me digan lo que tengo que hacer o que me controlen. Esas cosas no van conmigo ni lo podría tolerar.

Entonces, prefieres estar soltera y enfocada en tu trabajo...

Así es. Estoy enfocada en mi negocio y dedicada al rubro de la belleza. Hay una propuesta para un reality internacional, pero aún estoy evaluando las cosas porque lo que más deseo es crecer con mi negocio. Me he dado cuenta que la televisión solo dura un corto tiempo y que no es para siempre, así que hay que 'guardar pan para mayo'.



AFIRMA QUE SIEMPRE HA TRABAJADO SIN HABLAR MAL DE NADIE

TOMMY PORTUGAL MUDO POR DEYVIS

El cantante Tommy Portugal indicó que no tiene necesidad de hablar de Deyvis Orosco ni de sus diferencias, pues resaltó que siempre ha trabajado sin expresarse mal de las personas.

"No deseo seguir tocando lo mismo (tema) porque hay gente que me dice que me quiero colgar por hablar de una persona, así que no pienso decir nada de él. Yo trabajo sin hacerle daño a nadie", expresó Portugal, quien está alistando una nueva producción musical.



RECORDARON A VÍCTOR YAIPÉN

CANDELA VOLVIÓ A LOS ESCENARIOS

Tras unos días de luto, la orquesta Candela regresó a los escenarios rindiendo un homenaje a su fundador Víctor Yaipén, y su hijo "Vitucho" señaló que seguirán con el legado de su padre y alistan un nuevo lanzamiento.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
En ocasiones prefiere evadir los momentos complicados en el trabajo, pero eso no le servirá hoy. Afronte todo con determinación.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Los celos y la falta de confianza serán la principal causa de las discusiones de pareja. Sin embargo, está viendo fantasmas donde no los hay.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Pasa por un momento en que los buenos resultados laborales se traducen en confianza, pero no deje que se le suba a la cabeza.



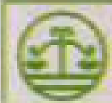
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Es perseverante, por lo que cualquier inconveniente laboral lo podrá resolver a la brevedad. Aléjese de personas complicadas.



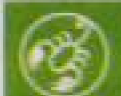
LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Se siente presionado para encontrar soluciones a situaciones adversas que ocurren en lo laboral. Si no se desespera, lo logrará.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Tendrá una energía que le permitirá superar con éxito cualquier prueba en lo laboral. Vivirá momentos de pasión con la pareja.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
La práctica de algún deporte le favorecerá con un mayor equilibrio corporal y mental. Luego podrá afrontar con éxito lo que venga. Suerte.



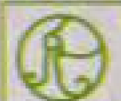
ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
En lo posible debería intentar ahorrar algo de dinero. Tenga en cuenta que se avecinan gastos que no tenía presupuestados.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Siga el ritmo en el trabajo que viene llevando, y los buenos resultados no tardarán en llegar. No confíe en gente que recién conoce.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Si siente que su pareja está incómoda o molesta, trate de calmarse y dialogar. Así podrá hacer que cambie de parecer.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Es un momento ideal para acometer proyectos exigentes en lo profesional, ya que su salud se encuentra en buen estado.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
En muchos casos puede ser difícil mantener el equilibrio entre el trabajo y el amor. Necesita ser muy paciente hasta lograrlo. Adelante.



Tengo una relación a distancia y sufro

POR MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Soledad (39 años, Puente Piedra). Doctora Magaly Moro, necesito de su consejo. Hace un año conocí a Jhon, durante mi viaje de vacaciones al Cusco. Fue amor a primera vista.

Desde la primera vez que lo vi, sus hermosos ojos verdes me cautivaron. Él vive en Canadá y habla francés y un poco de inglés y castellano. Cuando nos conocimos no tuvimos problemas en comunicarnos porque yo hablo un poco de inglés; además, el traductor de Google nos ayudó a entendernos.

En los siete días que pasamos juntos conociendo Cusco, nos llevamos muy bien. La última noche de nuestro viaje nos dimos nuestro primer beso. Fue realmente hermoso. Prometimos mantenernos en comunicación y así lo hicimos.

Durante más de 10 meses mantuvimos contacto a través de mensajes y llamadas por celular. Nos escribíamos todos los días y así nació el amor entre los dos. En diciembre viajé a Canadá a visitarlo, él quería que conozca a su familia. Yo estaba muy nerviosa, porque era la primera vez que nos volveríamos a ver después de ese primer beso en Cusco.

Doctora, cuando lo volví a ver fue como si no hubiera pasado el tiempo entre los dos. Nos besamos con pasión en el aeropuerto y ya se imagina lo que pasó cuando llegué a su casa. Jhon es muy apasionado en la intimidad. Los días con él en Canadá fueron inolvidables. Ahora estoy en Lima y lo extraño mucho. Prometimos seguir nuestra relación a distancia, pero no sé si podré aguantar tanto tiempo sin tenerlo cerca. ¿Usted cree que mi relación tiene futuro?



ojo al consejo

Querida Soledad, tienes que ser realista, un amor a la distancia no dura mucho tiempo. Es importante que los dos estén cerca para que se sigan conociendo y vean si su relación puede avanzar. Creo que debes plantearle la posibilidad de que él venga a vivir a Perú o tú te vayas a Canadá. Conversa con Jhon para tomar una decisión que los haga felices a los dos. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿ES POSIBLE EL AMOR DE LEJOS?

A la distancia es más difícil hacer partícipe a la pareja de nuestro día a día; sin embargo, la tecnología ayuda a acortar las distancias. Las videollamadas, mensajes de texto y llamadas telefónicas son muy importantes.

MANTENER LA PASIÓN SIN ESTAR CERCA

Si se ven obligados a pasar largos periodos separados, es importante tener estrategias para mantener encendida la llama de la pasión. Los mensajes de texto hot ayudan a mantener el deseo hasta el próximo encuentro.

PROBLEMAS EN LA CONVIVENCIA

Los problemas de convivencia en la pareja aparecen cuando hay opiniones distintas sobre horarios, organización, reparto de tareas a realizar, compras o limpieza del hogar. Una buena comunicación ayudará a superarlos.

¿QUÉ SIGNIFICA?

DESASNAR

Hacer que alguien pierda la rudeza o la rusticidad a través de la enseñanza.

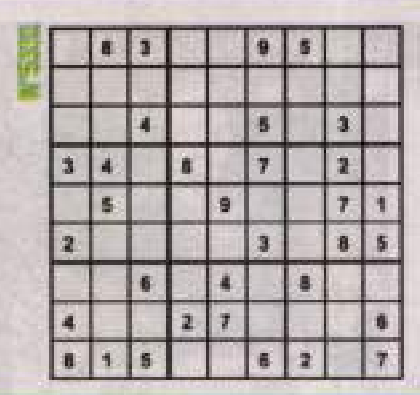
SINÓNIMOS: refinar, suavizar, educar.
ANTÓNIMOS: endurecer, fortalecer, acorazar.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.



	8	3			9	5		
		4			5		3	
3	4		8		7		2	
	5			9			7	1
2					3		8	5
		6		4		8		
4			2	7				6
8	1	5			6	2		7

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5330

9	6	2	8	7	4	3	1	5
1	7	8	5	3	6	2	4	9
5	4	3	1	2	9	8	6	7
8	9	7	2	6	5	1	3	4
2	5	6	3	4	1	9	7	8
3	1	4	7	9	8	5	2	6
6	3	9	4	5	2	7	8	1
7	8	5	6	1	3	4	9	2
4	2	1	9	8	7	6	5	3

PUPILETRAS

O J J B U S T A M A N T E Y R I V E R O U Q L X
L A G A R C Í A P A R E D E S F U E N T E E J S
U Q C H D I I S B O S M A N T V Q H O P S R R A
X E F K R R B Á D E Y H G B U K I Z R D O Y H N
Y H G W D I I N N P N Z A K L T B Z P J R E S T
A V A Y Q G L C R A C A S Y C E S O C H S Í B A
R J R A K O L H O R A O V U A I G W L A D Q A C
I K C Y S Y I E U D S I J I Á D B U I U R W N R
V U Í E A E N Z X O T T P M D R E E Í U A R H U
A C A Z L N G C G F I F V I U E E L L A H R A Z
A Z O W A R H E P X L Y V T É Z S Z A A L C T W
G Y L S V F U R X R L M Q U D R Y U P T Ú N F E
Ü N H B E B R R D I A J M C W C O C D A O N T M
E S J B R U S O E M Q P I O T J N L S F R R D A
R K D Q R B T E C H E N I Q U E D J A P W D R E
O I T P Y Q P A N I A G U A C F L O R E S Q O E

CLAVES DEL DÍA

TEMA: PRESIDENTES PERUANOS

RIVA-AGÜERO
CASTILLA
ECHENIQUE
SANTA CRUZ
SALAVERRY
PARDO
PIÉROLA
LEGUÍA
BILLINGHURST
BENAVIDES
PARDO
SUÁREZ
FUENTE
VELASCO ALVARADO
MORALES BERMÚDEZ
GARCÍA
BELAÚNDE
PANIAGUA
KUCZYNSKI
VIZCARRA
BOLUARTE
ODRÍA
BUSTAMANTE Y RIVERO
GARCÍA PAREDES
OSMA
HAYA DE LA TORRE
FLORES
IRIGOYEN
SÁNCHEZ CERRO

SOLUCIÓN PUPILETRAS

ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prensmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171, cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 99-0776.

SOLUCIÓN ANTERIOR







REFRÁN: CUENTAS CLARAS, AMISTADES LARGAS.

Significado: La honestidad y la transparencia son fundamentales para construir relaciones sólidas y duraderas entre las personas.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / N° 6513



Por: Sara Abu Sabbah

COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

FITOESTRÓGENOS, LOS ALIADOS DE LA SALUD FEMENINA

➔ Los fitoestrógenos son compuestos vegetales con una estructura similar al estrógeno humano, hormona esencial para la salud femenina. Durante la menopausia, los niveles de estrógeno disminuyen, lo que puede generar sofocos, osteoporosis, entre otros problemas.

➔ Las mejores fuentes de fitoestrógenos incluyen la soya (isoflavonas), la linaza y el sésamo (lignanos), y el aguaje (fitoesteroles). Su consumo regular puede beneficiar la salud ósea y cardiovascular.

➔ Sin embargo, en casos de cánceres hormonodependientes, como los de mama y endometrio, su ingesta debe ser moderada. Algunos estudios sugieren que los fitoestrógenos podrían estimular la proliferación celular, aunque la evidencia aún es ambigua.

➔ En conclusión, los fitoestrógenos son aliados naturales durante la menopausia, pero su consumo debe ser personalizado, especialmente en mujeres con antecedentes de cáncer hormonalmente sensible. Consulta con un especialista antes de incluirlos en tu dieta.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial

www.saraabusabbah.com